

令和7年5月 予定献立表

松陵中学校

日	曜日	主食	献立名	使われている食品（献立名の行ごとに使用食品を明記）			①はとうが ②はまふん ③はたんぱく質 ④は糖質 ⑤は炭水化物 ⑥は食塩相当量
				赤 主に体を作るものになる	黄 主にエネルギーを作るものになる	緑 主に体の調子を整える	
1	木	ごはん 牛乳	鯖のマヨネーズ焼き 揚げとえのきのすまし汁 ゆかりキャベツ 	鯖 豆腐 あげ	てんぷん エッグフリーマヨ(大豆油)	えのき 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ 赤しそ	エ 749 kcal P 28.7 g F 27.7 g C 101.6 g 塩 2.4 g
2	金	ごはん 牛乳	たけのこミンチカツ 豆腐とキャベツの味噌汁 ボイルブロッコリー こどもの日デザート 	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 豆乳	牛脂 油 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖	たけのこ 玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー りんご レモン 	エ 769 kcal P 25.4 g F 22.0 g C 122.2 g 塩 2.7 g
7	水	食パン 牛乳	あらびきハムステーキ 打ち豆入りコーンポタージュ ボイルキャベツ I食ケチャップ 	鶏肉 豚肉 打ち豆 ベーコン 豆乳	てんぷん 砂糖 ラード 油	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ	エ 699 kcal P 29.6 g F 28.6 g C 90.9 g 塩 4.0 g
8	木	ごはん 牛乳	切り干し大根のうま煮 もやしとコーンのひたし 味付昆布	豚肉 あげ 昆布 ゼラチン	じゃが芋 油 砂糖 砂糖 砂糖	人参 切り干し大根 枝豆 もやし きゅうり コーン 生姜	エ 690 kcal P 25.7 g F 13.8 g C 123.7 g 塩 2.5 g
9	金	ごはん 牛乳	竹輪の磯辺揚げ 小松菜と揚げのみそ汁 ブロッコリーの酢醤油あえ	ちくわ(小麦) 青のり あげ みそ	小麦粉 油 砂糖	小松菜 人参 えのき キャベツ ブロッコリー	エ 699 kcal P 25.7 g F 16.7 g C 117.7 g 塩 2.8 g
12	月	ごはん 牛乳	ボークカレー イタリアンサラダ	豚肉 鶏肉	じゃが芋 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト	エ 761 kcal P 26.9 g F 19.8 g C 127.3 g 塩 2.4 g
13	火	パン 牛乳	県産シロカレイフライ 中華風五目汁 ボイルキャベツ I食用エッグフリーマヨネーズ 	カレイ ベーコン	パン粉 てんぷん 油 じゃが芋 エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ もやし 人参 しめじ ねぎ 生姜 キャベツ	エ 775 kcal P 31.0 g F 29.6 g C 96.1 g 塩 3.5 g
14	水	ごはん 牛乳	オムレツのケチャップソースかけ 野菜のカレースープ煮 ふりかけ(のり香味)	卵 鶏肉 ベーコン のり 青のり	砂糖 大豆油 てんぷん(小麦) じゃが芋 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ	エ 721 kcal P 26.4 g F 20.3 g C 115.4 g 塩 3.0 g
15	木	ごはん 牛乳	枝豆と切り昆布のごはん ボークコロケ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 	豚肉 昆布 豚肉 絹厚揚げ みそ	砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 大豆油 油 米粉 砂糖	人参 枝豆 生姜 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	エ 743 kcal P 26.1 g F 22.2 g C 114.6 g 塩 3.8 g
16	金	ごはん 牛乳	高野豆腐と豚肉の煮物 キャベツときゅうりの和え物	高野豆腐 豚肉 大豆	じゃが芋 ごんにやく 砂糖 油 ごま油	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	エ 704 kcal P 28.5 g F 17.0 g C 118.2 g 塩 2.3 g
19	月	ごはん 牛乳	スタミナ丼 わかめスープ レモンゼリー	豚肉 かまぼこ(小麦) わかめ	砂糖 ごま油 しらたき てんぷん 粉あめ 砂糖 てんぷん	人参 玉ねぎ もやし ニら にんにく 生姜 えのき もやし コーン レモン	エ 701 kcal P 28.4 g F 14.0 g C 120.2 g 塩 3.7 g
20	火	パン 牛乳	県産ボークシュウマイ(米粉) 鶏肉と野菜の炒め物 りんごジャム	豚肉 鶏肉 ちくわ(小麦)	米粉 てんぷん 砂糖 ラード 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ しょうが 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ もやし りんご	エ 802 kcal P 34.1 g F 26.2 g C 107.0 g 塩 3.9 g
21	水	パン 牛乳	きなこ揚げパン じゃが芋とキャベツのスープ煮 もやしのナムル	きな粉 ウインナー	砂糖 油 じゃが芋 砂糖 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり	エ 805 kcal P 26.0 g F 37.6 g C 96.5 g 塩 3.5 g
22	木	ごはん 牛乳	鮭のゴママヨ焼き みそワタンスープ はうれん草とコーンのソテー	鮭 豚肉 みそ	ごま エッグフリーマヨ(大豆油) 米粉ワタン 油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ にんにく 生姜 はうれん草 コーン	エ 797 kcal P 40.2 g F 26.1 g C 105.6 g 塩 2.6 g
23	金	ごはん 牛乳	肉じゃが 小松菜と切り干しのひたし	豚肉	じゃが芋 ごんにやく 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 切り干し大根 人参	エ 692 kcal P 26.9 g F 13.9 g C 124.1 g 塩 1.6 g
26	月	ごはん 牛乳	揚げ鯖のカレーきのこあん タンタン汁の汁 フルーツキャラットゼリー 	鯖 豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	油 てんぷん 砂糖 油 てんぷん ごんにやく 砂糖	しめじ えのき 人参 ねぎ 生姜 にんにく 大根 人参 枝豆 オレンジ にんじん りんご	エ 962 kcal P 34.8 g F 43.4 g C 117.0 g 塩 2.5 g
27	火	パン 牛乳	ボークビーンズ 野菜のごまドレッシング和え	豚肉 ベーコン 大豆	じゃが芋 砂糖 てんぷん 油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン	エ 787 kcal P 33.5 g F 25.5 g C 111.2 g 塩 3.8 g
28	水	ごはん 牛乳	野菜チヂミ手作りソース 肉団子鍋 味付けのり 	おから 豆腐 鶏肉 豚肉 絹厚揚げ のり	米粉 ショートニング マッシュポテト てんぷん 砂糖 ごま油 チキンオイル ごんにやく 大豆油 てんぷん 水あめ チキンオイル 砂糖 水あめ	人参 玉ねぎ ニら にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 えのき 生姜	エ 727 kcal P 24.3 g F 19.3 g C 117.7 g 塩 2.6 g
29	木	ごはん 牛乳	紅鮭わかめごはん 厚揚げの炊き合わせ キャベツときゅうりの県産梅風味和え 	鮭 わかめ 絹厚揚げ 鶏肉	砂糖 ごんにやく 砂糖 てんぷん ごま 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 梅 しそ	エ 751 kcal P 29.8 g F 22.8 g C 111.9 g 塩 3.5 g
30	金	ごはん 牛乳	回鍋肉 切り干し大根とツナのサラダ	豚肉 みそ 赤みそ ツナ(大豆油)	油 砂糖 砂糖 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく 切り干し大根 きゅうり 人参 コーン	エ 702 kcal P 27.7 g F 19.3 g C 111.4 g 塩 1.5 g

☆ 「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合“大豆油”と明記、なたね油等の場合は“油”と明記。それ以外は、油の種類を明記。

食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ 鯖、キャベツ、たけのこ、押し麦、打ち豆、シロカレイフライ、県産米粉しゅうまい、大豆は県産のものを使用する予定です。

☆ 米は、R6年度敦賀市産あきさかりを使用します。

☆ 物質の都合により、献立を変更する場合があります。